

Manuel de l'Utilisation du *StressEraser*™

Nous vous recommandons de **lire le Manuel d'Utilisation** avant de vous servir du StressEraser



Préambule :

Si vous avez besoin d'assistance, le service de support est à votre écoute (en anglais) : info@stresseraser.com - www.StressEraser.com ou chez **StressEraser** 19 Fulton Street, Suite 407, New York, NY 10038 – Tel. : 888.437.0700

Nous sommes à votre disposition pour tout problème technique sur contact@bodysens.fr
Lors de votre demande, veuillez vous munir du numéro de série de votre StressEraser : il est indiqué sur l'emballage du produit et dans le menu du StressEraser. Cela nous permet de trouver les informations de garantie de votre produit. Le produit est couvert par une « garantie constructeur » de 12 mois.

A propos de ce Manuel

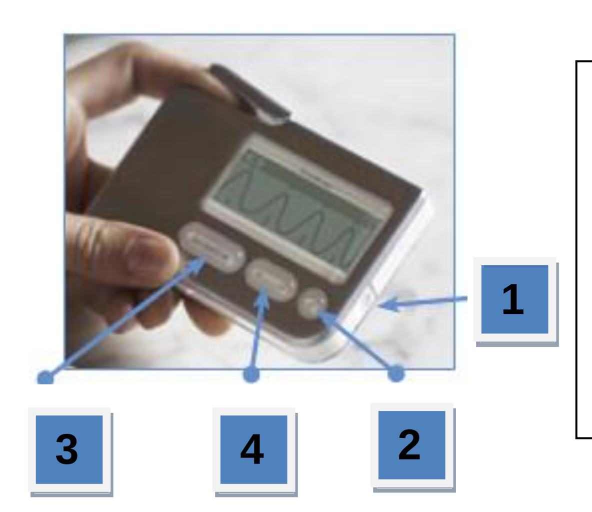
Ce manuel est conçu à l'attention de l'utilisateur du StressEraser : merci de le consulter pour une utilisation optimale. Le StressEraser est un appareil de **Biofeedback**, supposé être utilisé uniquement tel que décrit dans ce manuel.

Utilisateurs supposés
Le StressEraser est supposé être utilisé par un adulte ou un jeune adulte sujet au Stress. En cas de symptôme lié au Stress, consultez votre professionnel de santé.

Conditions d'Utilisation
Le StressEraser est supposé être utilisé pour la relaxation, les entrainements à la relaxation et la réduction du Stress.

Note d'Avertissement
Cessez toute utilisation du StressEraser dès l'apparition d'un inconfort.

Les commandes du StressEraser



1 – Marche / Arrêt (et éclairage écran)

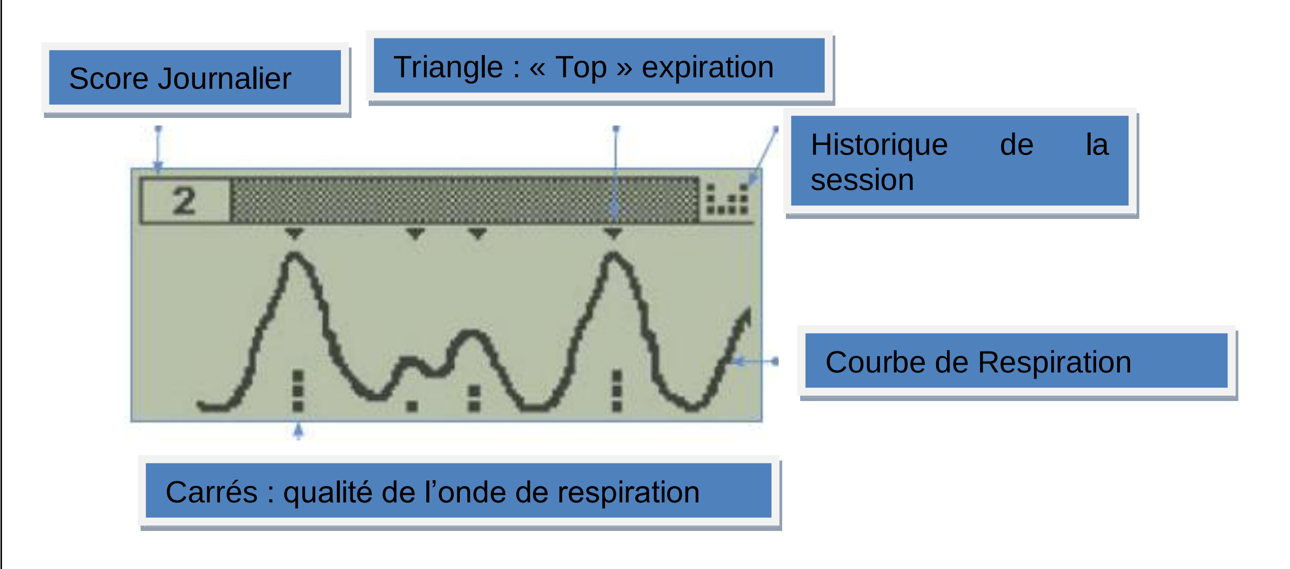
2 – ʘ : Réglage du Volume (faible, fort, désactivé)

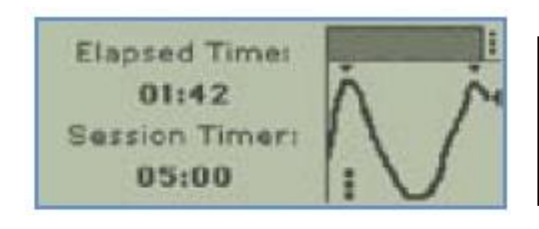
3 – Le programme de respiration StressEraser (trouver son rythme idéal)

4 – (^ v) : Ajuster le décompte (plus, moins)

Accès au Menu : pressez 3 et 2 en même temps.

Lire votre onde de respiration "StressEraser BreathWave™"





Chronomètre (Timer) – Vous pouvez régler une durée limite par session de SressEraser.

Régler le Timer en pressant le bouton **4** (^ v)

1. Guide d'Utilisation

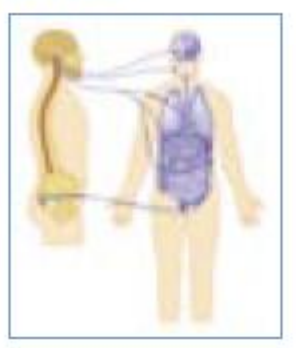
Avant de Commencer

Le StressEraser vous aide à apprendre à calmer votre esprit et à relaxer votre corps. Pour de meilleurs résultats, nous recommandons 100 points par jour et au moins 30 points par session. Certaines personnes apprivoisent l'appareil en quelques minutes, d'autres ont besoin de plusieurs essais ou quelques jours pour s'en servir.

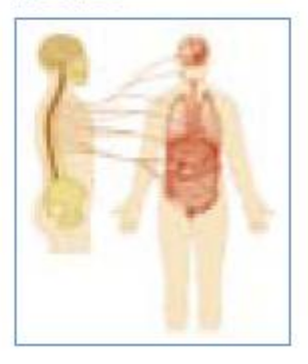
Choisissez un endroit confortable où vous installer pour ne pas être distrait. Certains ont besoin d'écouter de la musique ou d'une lumière tamisée. Avec un peu d'expérience, vous apprendrez à utiliser le StressEraser partout !

Vous pouvez l'utiliser pour vous aider à gérer un stress chronique, intense, ou bien, avec le programme de relaxation nocturne, à vous relaxer avant de dormir.

Pacifying nerves



Stimulating nerves



D'un battement à l'autre, votre pouls reflète l'activité de vos nerfs sympathiques et parasympathiques. Le StressEraser indique ces changements à l'aide d'une courbe.

Le triangle indique le meilleur moment pour expirer, basé sur votre activité nerveuse. Cela réduit l'activité de votre système sympathique et augmente celle du parasympathique.

Alors que vous expirez à l'apparition des triangles et vous concentrez sur votre décompte, notez que toute distraction va perturber votre courbe. Le but est de produire des ondes larges et souples de manière régulière.

Le StressEraser évalue et note chaque onde produite avec des carrés. Deux carrés indiquent une bonne activité du système parasympathique, et trois une très bonne activité.
Vous utilisez correctement le StressEraser lorsque vous produisez deux ou trois carrés par onde de manière répétée, et que votre respiration reste en zone de confort.

Références Bibliographiques

• site web: **www.StressEraser.com**
• The End of Stress As We Know It, by Bruce S. McEwen with Elizabeth Norton Lasley. The Joseph Henry Press in conjunction with The Dana Press, 2002.
• Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping , by Robert M. Sapolsky. WH Freeman and Company, 1994 and 1998 (ninth printing 2002).
• Breathe Well, Be Well, by Robert Fried,Ph.D., John Wiley & Sons, Inc., 1999
• Stress Without Distress , by Hans Selye, MD, Signet Books, 1974.
• The Relaxation Response , by Herbert Benson, MD & Miriam Z. Klipper, Harper Collins Publishers, 1975
• Biofeedback: A Practitioner's Guide, Third Edition (2003), edited by M. Schwartz and F. Andrasik, Guilford Press, 2003.
• The American Institute of Stress www.stress.org
• The International Stress Management Association www.isma.org.uk
• The Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback www.aapb.org
• National Institutes of Health www.nih.gov • National Institutes of Health www.nih.gov